

## トレーニングルーム受付利用方法について

## 現行トレーニングルーム(1階)

設置マシン ランニングマシン・クロストレーナー・筋トレマシン

利用時間 45分 定員 16名

|    | 利用時間  |   |       | 利用人数 |
|----|-------|---|-------|------|
| 1  | 10:15 | ～ | 11:00 | 16   |
| 2  | 11:15 | ～ | 12:00 | 16   |
| 3  | 12:15 | ～ | 13:00 | 16   |
| 4  | 13:15 | ～ | 14:00 | 16   |
| 5  | 14:15 | ～ | 15:00 | 16   |
| 6  | 15:15 | ～ | 16:00 | 16   |
| 7  | 16:15 | ～ | 17:00 | 16   |
| 8  | 17:15 | ～ | 18:00 | 16   |
| 9  | 18:15 | ～ | 19:00 | 16   |
| 10 | 19:15 | ～ | 20:00 | 16   |
| 11 | 20:15 | ～ | 21:00 | 16   |

## 臨時トレーニングルーム(2階)

設置マシン エアロバイク・リカルベントバイク・チューブマシン

利用時間 50分 定員 10名

|    | 利用時間  |   |       | 利用人数 |
|----|-------|---|-------|------|
| 1  | 10:20 | ～ | 11:10 | 10   |
| 2  | 11:20 | ～ | 12:10 | 10   |
| 3  | 12:20 | ～ | 13:10 | 10   |
| 4  | 13:20 | ～ | 14:10 | 10   |
| 5  | 14:20 | ～ | 15:10 | 10   |
| 6  | 15:20 | ～ | 16:10 | 10   |
| 7  | 16:20 | ～ | 17:10 | 10   |
| 8  | 17:20 | ～ | 18:10 | 10   |
| 9  | 18:20 | ～ | 19:10 | 10   |
| 10 | 19:20 | ～ | 20:10 | 10   |
| 11 | 20:20 | ～ | 21:10 | 10   |

トレーニングルーム利用に際してはマスクを着用してください。

熱中症予防のため水分補給をしてください。

1巡目の利用者は9:45からエントランスにて受付します。定員を上回る場合は抽選となります。

2巡目以降は、先着順となります。

各トレーニングマシンの利用時間は20分となります。

1日当たり、どちらかのトレーニングルーム1か所のみ利用となります。

トレーナーの指示に従ってください。

マシン用汗拭きタオルは設置いたしません。